

agriculture forestry fisheries

2020
July

7

月号

通巻596号

あふ
a f f

夏が旬の食材を
味わおう



農林水産省



1

夏の食材で 「涼」を感じよう ＜野菜編＞

暑さで食欲が減退しやすい夏こそ、この時期ならではの食材をおいしく食べて、しっかりと栄養を補給しましょう。夏に旬を迎える食材の特徴やおすすめの食べ方を紹介します。今回は「夏の野菜」を特集。栄養素が詰まった夏野菜は、夏バテ対策にも効果がある食材です。脱水症状や紫外線によるダメージ、夏風邪など、夏に起こりやすい病気や症状から体を守ってくれます。



夏風邪予防にも効果あり

“万願寺とうがらし”



万願寺とうがらしは、大正末期から昭和初期頃に生まれた京野菜の一つ。「万願寺甘とう」とも呼ばれています。辛味が少なく甘味があるのが特徴で、肉厚でボリュームがあり、うま味もぎゅっと凝縮されています。種が少ないので食べやすく、さまざまな料理に使いやすい万能野菜です。

選び方・保存法

色つやが良く、触った時にハリのあるものを選びましょう。表面が硬く、乾いたものは鮮度が落ちている可能性があります。保存する場合は、そのままキッチンペーパーに包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

万願寺とうがらしに含まれる栄養

ビタミンCをはじめ、ビタミンE、β-カロテン、食物繊維などの栄養素を有し、動脈硬化や夏風邪の予防に効果が期待できます。さらに美肌効果も期待できるので、夏の強い日差しでダメージを受けたお肌のケアにも。また、カリウムも含まれていて、ナトリウムの排出を促進し、高血圧の予防にもおすすめの食材です。

おすすめの食べ方



素焼きにして、カツオ節と醤油をかける定番の食べ方は、万願寺とうがらし本来のうま味を楽しめます。また、油との相性もいいので、炒め物や天ぷらなどもおすすめ。油で調理することにより、抗酸化物質やカリウムを損失することなく摂取できます。

夏の食欲減退に最適！

“スイートコーン”



原産国の中南米では、主食として重要な穀物とされてきたとうもろこし。さまざまな品種がある中で、日本では糖分が多く、甘味の強いスイートコーンが主流です。国内では、北海道や千葉県、茨城県などを中心に栽培されています。

選び方・保存法

スイートコーンを包んでいる包葉が鮮やかな緑色であることが鮮度を見極めるポイント。先端から出ているヒゲの量が多く、茶色が濃いもののほど中の実が熟しているので甘味が強く、食べ頃のしるしです。スイートコーンは鮮度が落ちやすいので、すぐに食べる分以外は茹でて冷凍保存がおすすめ。

スイートコーンに含まれる栄養

糖質が多い野菜の一つですが、その糖質の燃焼に必要なビタミンB1や脂肪の燃焼に必要なB2、さらにたんぱく質を構成するアミノ酸の一種であるアスパラギン酸やグルタミン酸を含むので、疲労回復の効果が期待できます。消化吸収も良い食材なので、夏バテで食欲がない時にも最適です。また、高血圧や便秘予防にも効果的な食物繊維やカリウムが豊富に含まれています。

おすすめの食べ方



ポタージュスープやオムレツなど、必須アミノ酸を含む卵や乳製品、大豆製品と組み合わせることで、スイートコーンに含まれる栄養素を十分に摂取することができます。

今回教えてくれたのは

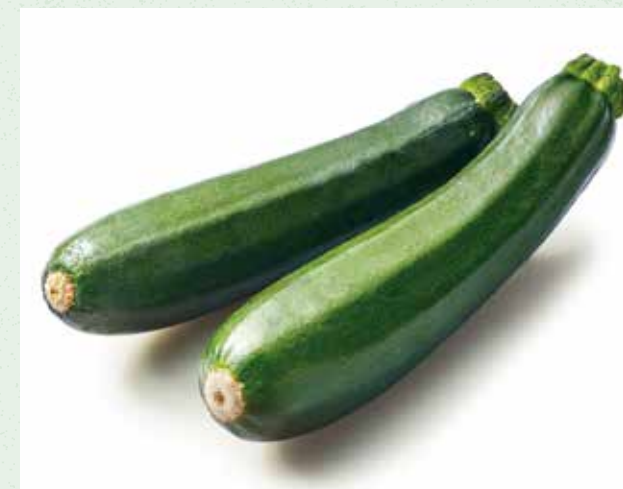
監修者プロフィール



管理栄養士 産業栄養指導者
女子栄養大学生涯学習講師
(株)ヘルスイノベーション 代表
弥富 秀江

内側から美肌ケア、紫外線予防に！

“ズッキーニ”



形はきゅうりに似ていますが、かぼちゃ（ウリ科カボチャ属）の仲間。イタリア語で「小さなかぼちゃ」を意味しています。黒っぽい緑色や鮮やかな黄色まで品種によって色もさまざま。日本での消費量も増えている野菜で、長野県や宮崎県などで栽培が盛んです。

選び方・保存法

太さが均一で、皮の表面につやがあり、傷がないものを選びましょう。へたの切り口がみずみずしいものが新鮮なズッキーニの証しです。また、ズッキーニは新鮮なうちに食べることをおすすめしますが、保存する場合はキッチンペーパーなどで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

ズッキーニに含まれる栄養

β-カロテンやビタミンE、ビタミンCを含んでいるので、風邪予防や疲労回復の効果が期待でき、体調を崩しやすい夏には積極的に食べたい食材です。また、紫外線によるシミやソバカスの予防も期待できます。さらにビタミンKが豊富。血液を凝固させる成分として作用したり、骨の形成を促したりする働きがあります。

おすすめの食べ方



油との相性が良く、一緒に摂取することでβ-カロテンやビタミンEの吸収を促進します。イタリア料理でもよく使われる食材ですが、オリーブ油で炒めてから煮込むのがおすすめ。ズッキーニの栄養素を逃がさずしっかりと摂取できるほか、煮込むことで甘味も増します。

長い間、病院や透析クリニックでの臨床経験、大手企業の健保組合で栄養指導を実施。出版、執筆活動、メニュー開発にも携わる。

夏の食材で 「涼」を感じよう ＜魚介類編＞

夏に旬を迎える食材には、この季節に摂りたい栄養もぎゅっと詰まっています。夏を乗り切るための栄養価の高い食材とおすすめの食べ方をチェックしましょう。今回は「夏の魚介類」を特集。夏が旬の魚は多く、たんぱく質が豊富で淡白な白身の魚や、夏の疲労感やだるさ改善に効果的な栄養素を含む魚介類が出回ります。

夏の風物詩といえば！

アユ

7月はアユ釣りが解禁されている地域が多く、夏の風物詩として知られています。特有の香りがあることから「香魚（こうぎょ）」という別名もあります。あっさりとした味わいのアユは、食べやすさはもちろん、栄養価も高く、夏を感じられる魚です。北は北海道から南は鹿児島県まで、幅広く分布しています。特に、岐阜県の長良川、滋賀県の琵琶湖、和歌山県の熊野川、紀ノ川、高知県の四万十川などは天然アユの産地として知られています。

選び方・保存法

天然もののアユは、体が黄褐色でつやがあり、お腹が張っているものが新鮮であるとされています。養殖もの場合は、光沢があり、青黒くぼつりとハリのあるものを選ぶとよいでしょう。ただ、できれば新鮮なうちに調理することをおすすめします。もし保存する場合は、下処理（内臓を取り出し、腹の中をしっかりと洗う。）後に1尾ずつラップでしっかりと包み、冷凍保存すると鮮度が保たれやすいです。

アユに含まれる栄養

アユは、カルシウムやリンが豊富で、さらにこれらの吸収を高めるビタミンDにより骨粗しょう症予防に効果的。また、コレステロールや中性脂肪を減らす働きをするドコサヘキサエン酸（DHA）やエイコサペンタエン酸（EPA）も含有し、健康に気を使う方におすすめの食材です。さらに苦味のある内臓にはビタミンAをはじめ、さまざまな栄養素がバランス良く含まれており、夏に起こす体の不調のケアにおすすめの魚です。

おすすめの食べ方



串焼きや塩焼きなど、丸ごと食べるとおいしい魚です。生臭さを感じる場合は、練り味噌をつけて焼くのもおすすめ。ウロコなどに幼虫が寄生していることが多いので生食は避けましょう。

健康な体を作る栄養がたっぷり

アジ



「味がいい」ということから名付けられたともいわれるアジは、マアジやシマアジ、ムロアジなど種類も多く、日本ではなじみ深い魚の一つです。干物や塩焼きとして食べられているほか、新鮮なものは生食もおすすめ。長崎県や島根県を中心に、全国的に水揚げされています。

選び方・保存法

目が澄んでいて、表面が銀色に光っているものを選びましょう。また、腹部にハリがあり、ぜいご（尾の近くにあるとげ状のウロコの一種）がしっかりしていることも新鮮なアジを見極めるポイントです。保存する場合は、下処理をしてからキッチンペーパーで水気を取って、1尾ずつラップをして冷蔵庫へ。下処理後に3枚におろして、1枚ずつラップをしておくと調理の際に便利です。

アジに含まれる栄養

たんぱく質が豊富で、低脂肪・低カロリーな食材といわれています。たんぱく質には体を形成する上で重要になる必須アミノ酸が多く、免疫力アップにもつながります。また、脂質の代謝に欠かせないビタミンB2やたんぱく質の代謝に必要なビタミンB6など、ビタミンB群もたっぷり。食欲が低下し、栄養バランスが崩れやすい夏でも、健康な体づくりを支えてくれる食材です。

おすすめの食べ方



刺し身はもちろん、フライや天ぷら、焼き物などあらゆる食べ方ができますが、アジの栄養素を余すところなく摂れる南蛮漬けもおすすめです。お酢に漬けることでやわらかくなった骨までおいしく食べることができ、カルシウムやビタミンDも摂取できます。また、抗酸化作用をもつねぎやしょうが、レモンなどと一緒に食べるのも、栄養を効果的に摂るポイントです。

今回教えてくれたのは

監修者プロフィール



管理栄養士 産業栄養指導者
女子栄養大学生涯学習講師
(株)ヘルスイノベーション 代表
弥富 秀江

低カロリー・高たんぱく

トビウオ



胸びれを広げて滑空する姿から名付けられたといわれるトビウオ。漁獲量の多い日本海側や九州では、「アゴ」と呼ばれて親しまれています。夏のトビウオは産卵シーズンで栄養状態も良く、おいしい旬を迎えます。また、トビウオの卵は寿司ネタなどで人気のトビコです。

選び方・保存法

目が黒く澄んでいて、全体的につやがあるものが新鮮なしです。また、エラが鮮やかな紅色であることも新鮮さを見分けるポイント。保存する場合は、ラップで包みポリ袋に入れて冷凍しましょう。空気に触れないように隙間なく包むことが大切です。また、切っていないトビウオを、水を張った容器に入れて冷凍する方法もあります。

トビウオに含まれる栄養

脂肪が少なく、たんぱく質を豊富に含む低カロリーな魚です。多く含まれるビタミンEには、活性酸素の生成を防ぎ、抗酸化作用があるので、夏の強い紫外線や冷房による乾燥などが引き起こす肌トラブルにも大きな役割を果たします。また、動脈硬化など生活習慣病の予防にも効果的。ほかにもビタミンB群が豊富で、貧血や肌荒れ予防、免疫力アップなど健康増進のために摂取したい栄養素が多い食材です。

おすすめの食べ方



青魚のような臭みが少ないので、新鮮なものは刺し身で食べるのがおすすめ。ねぎやしょうがなど香味野菜と組み合わせるとさっぱりとした風味になります。脂肪分が少なく淡白な食材なので、天ぷらやフライにもぴったりです。

長い間、病院や透析クリニックでの臨床経験、大手企業の健保組合で栄養指導を実施。出版、執筆活動、メニュー開発にも携わる。



③

夏の食材で 「涼」を感じよう ＜フルーツ編＞

夏は栄養価が高い食材が多いだけでなく、涼味を感じる食材が豊富な時期でもあります。暑さで食欲が落ちやすい時期だからこそ、しっかりと栄養を補給することが大切です。夏に旬を迎える食材やおすすめの食べ方を紹介します。今回は「夏の果物」を特集。水分を豊富に含むものが多い果物は、体を冷やし、水分補給の役割も果たしてくれる夏に摂取したい食材です。



栄養満点な万能フルーツ

“ブルーベリー”



北米原産の果物であるブルーベリーは、アメリカ先住民の貴重な食材でした。育てやすい性質から、今では日本全国で栽培されています。意外にも収穫量日本一は東京都(2017年産)です。

選び方・保存法

大粒で、果皮が黒色に近いものを選ぶのがポイントです。新鮮なものには表面に白っぽい粉が付いているのでチェックしてみましょう。ブルーベリーは乾燥に弱いので、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存するのが基本。また、ジャムにするなど加工することで長期保存も可能です。

ブルーベリーに含まれる栄養

強い抗酸化作用を持つポリフェノールの一つアントシアニンを豊富に含みます。目の働きを活性化する作用を持つといわれる栄養成分で、眼精疲労や視力低下の予防に効果が期待できる現代人には欠かせない果物です。また、果皮にも便秘予防や整腸効果が期待できる食物繊維などの栄養が含まれているので皮ごと食べるのがおすすめです。

オススメの
食べ方



乳製品と組み合わせて食べることで、脂溶性ビタミンであるビタミンEの吸収を高めることができます。チーズケーキやヨーグルトにトッピングするのがおすすめ。夏は生のブルーベリーが出回る貴重な時期なので、ぜひ生で食べてみましょう。

今回教えてくれたのは

監修者
プロフィール



管理栄養士 産業栄養指導者
女子栄養大学生涯学習講師
(株)ヘルスイノベーション 代表
弥富 秀江

南国フルーツの代表

“パイナップル”



パイナップルの原産地はブラジル。日本では沖縄県でも生産されていますが、国産のパイナップルは希少な果物となっています。松かさ(Pine)のような見た目と、りんご(Apple)に近い味わいからパイナップルと名付けられたそうです。

選び方・保存法

パイナップルの下部にかけて膨らみ、黄色っぽくなっているものを選びましょう。また、甘い香りがするものは食べ頃のサインです。熟していないものは消化が悪く、舌がピリピリすることがあります。購入する際にはできるだけ熟したものを選ぶようにチェックしましょう。カットパインは、できるだけ早めに食べることをおすすめします。皮がついた状態のパインは、野菜室で冷蔵保存がベスト。その際に、葉の部分を下にしておくことで甘味が全体にまんべんなく広がるとされています。

パイナップルに含まれる栄養

トロピカルな香りや味わいと水分をたっぷり含むパイナップルには、たんぱく質を分解する酵素ブロメラインが含まれています。肉類など動物性たんぱく質の消化を促進し、お腹の健康をサポートする働きがあります。果物の中では比較的多く含まれるビタミンB1やクエン酸によって、疲労回復効果や食欲を刺激する働きもあり、食欲が低下する夏にぴったりの果物です。

オススメの
食べ方



パイナップルに含まれるたんぱく質分解酵素がお肉をやわらかくする働きをするので、豚肉との相性は抜群。加熱する前の下ごしらえとして、豚肉を果汁に漬け込むと一層ジューシーに。また、小松菜やほうれん草などビタミン豊富な野菜と一緒にミキサーにかけて、ジュースにして栄養を補給するのもおすすめです。

美肌の強い味方

“マンゴー”



選び方・保存法

果皮につやがあり、ふっくらと厚みのあるものを選びましょう。取って触れた時に柔らかい弾力を感じるものが、完熟している食べ頃のマンゴーです。表面に傷が付いているものは中身も傷んでいる可能性があるため避けてください。完熟しているマンゴーは甘い香りが強いので、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

マンゴーに含まれる栄養

β-カロテンをはじめ、抗酸化物質であるビタミンCやビタミンEを豊富に含むマンゴー。肌の老化防止や紫外線対策として効果が期待でき、夏の気になるお悩みにぴったり。また、食物繊維も含んでいるので、便秘改善を促進し、美肌効果を高めます。おいしく効率的に栄養を摂取できるので、夏の日焼けによるシミやくすみなど肌トラブルに悩む方におすすめです。

オススメの
食べ方



マンゴーに含まれる栄養を逃すことなく、濃厚な甘さを味わうには、そのまま生で食べるのがおすすめです。マンゴー本来の甘さをさらに引き出すには、食べる2時間から3時間前に冷蔵庫で冷やしておく、甘味が増します。生クリームなど乳製品との相性もよいので、ケーキやプリン、ムースなどにしてもおいしく食べられます。

生産者さんの声



生産者さんについて
詳しくはこちら▼



AGRISTREAM KIMURA FARM (株) 木村 幸司さん

おいしいマンゴーを育てるには、365日マンゴーハウスに人がいなければなりません。細かな作業を日々継続することが、「飽きずにいくらでも食べられる」と言ってもらえる味と品質を保ったマンゴーづくりに繋がります。おいしいマンゴーを食べると、至福の境地を感じることができると思います。自分へのご褒美や親しい方へのご贈答にもおすすめです。

旬の食材で 夏バテ予防レシピ

夏は、暑さで食欲が落ちがち。また、食事を簡単にさっぱり済ませようとする、そうめんやうどんなど炭水化物に偏りがちです。夏が旬の食材には、夏に体が必要とする栄養素を含むものが多いです。今回は、夏が旬の食材を使った夏バテ予防レシピを紹介します。旬のおいしさで、夏を元気に乗り越えましょう!



食欲増進!ごはんが進む!

みょうがの豚肉巻き



みょうがの香りと豚肉のうま味がベストマッチ! 甘辛なにんにく味噌だれをプラスすれば、さらにごはんが進む味わいです。

夏バテ克服ポイント

みょうがの香り成分α-ピネン、カンフェンが食欲を増進させてくれるので、夏バテによる食欲減退にピッタリ。みょうがと味噌で、発汗で失われがちなミネラル、カリウムも摂取できます。また、疲労回復やエネルギー代謝に効果的なビタミンB1、B2を多く含む豚肉は、夏バテ予防におすすめの食品の一つです。

材料(2人前)

豚バラ肉	6枚(約200グラム)	[A]	
塩、こしょう、片栗粉	適量	みじん切りのにんにく	1片分
みょうが	6個	味噌、醤油、酒、みりん	
油	大さじ2分の1		各大さじ2分の1

作り方



1

まず豚バラ肉に塩、こしょう、片栗粉をふります。みょうがは縦半分に切りましょう。



2

切ったみょうが2本を少しずらして、一緒に豚バラ肉でくるくと巻きます。



3

フライパンに油を引いて熱し、豚バラ肉の巻きとじを下にして強めの中火で焼き目を付けます。ふたをして弱火で1分から2分蒸し焼きにして皿に取り出します。同じフライパンに[A]を入れ、弱火で3分から4分煮詰めたタレをつけて食べましょう。

おしゃれな前菜で疲労回復

ミズダコの塩レモンカルパッチョ



身がやわらかく、淡白な味わいでさっぱり食べられるミズダコを地中海風のおしゃれなカルパッチョに。

夏野菜が目にも鮮やかで、白ワインとの相性もバッチリです。

夏バテ克服ポイント

ミズダコには、肝機能を高め疲労回復効果が期待できるタウリンをはじめ、ビタミン類やミネラルが豊富に含まれます。さらに、レモンに含まれるクエン酸が筋肉中などにある疲労物質の乳酸を分解し、夏バテ予防効果が期待できます。カリウムを含む夏野菜もたっぷり。

材料(2人前)

レモン	1個	ミニトマト	4個
塩	小さじ1	オリーブ油	大さじ1
ミズダコ	200グラム	こしょう	適量
パプリカ(赤、黄)	各4分の1個	ベビーリーフ	適量
きゅうり	2分の1本		

作り方



1

レモン6分の1を半月切りし、残りは皮を取り除き果肉を刻んだら、塩をまぶして10分ほどおいておきましょう。



2

ミズダコに塩(分量外)をかけてぬめりを取りながら洗い、塩(分量外)を入れた熱湯でさっと茹で薄切りにします。パプリカ、きゅうり、ミニトマトは5ミリメートルの角切りにしましょう。



3

1の塩レモン、2の野菜、オリーブ油、こしょうを混ぜ合わせたら、皿に盛ったベビーリーフとミズダコにかけて完成です。

疲れた胃腸をやさしく整える

メロンソースのヨーグルトゼリー



酸味のあるヨーグルトゼリーが、メロンの芳醇な香りと甘味をより引き立ててくれます。

はちみつを使うことにより自然でやさしい甘味に。

夏バテ克服ポイント

メロンに含まれるたんぱく質分解酵素ククシミンが消化を促進し、胃腸の調子を整えてくれます。この酵素は熱に弱いので、メロンは生の状態でソースにします。さらに、ヨーグルトに含まれる乳酸菌が腸内環境を整えてくれる、夏バテで動きが悪くなってしまった胃腸にやさしいデザートです。

材料(2人前)

メロン	100グラム	牛乳	2分の1カップ
粉ゼラチン	5グラム	ヨーグルト	150グラム
水	大さじ2	はちみつ	大さじ2

作り方



1

メロンは角切りにし、ポリ袋に入れ麺棒などで少し形が残るくらいまで軽くたたいてメロンソースにします。水に粉ゼラチンを振り入れふやかしておきましょう。



2

耐熱ボウルに牛乳を入れ、電子レンジ(600ワット)で1分から1分半加熱したら1の粉ゼラチンを加え、溶かし混ぜます。さらにヨーグルトとはちみつを加えよく混ぜましょう。



3

グラスなどに注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やして固めます。仕上げにメロンソースをかけたら完成です。

今回レシピを
考えてくれたのは

監修者
プロフィール



管理栄養士・国際中医薬膳師 清水加奈子

料理のおいしさ、シズルを伝える調理、盛り付け、食器のセレクトなどのスタイリングだけでなく、カロリー計算されたダイエットレシピの作成・アイデアレシピの提案、栄養専門調理実習講師、栄養関連の監修、中医学に基づいた薬膳レシピの提案、講演などを行う。

詳しくは
こちら▶



おいしさをもっと長持ちさせる 「夏野菜&果物の保存術」

親戚やご近所から夏野菜や果物をいただいたり、家庭菜園でたくさん収穫したりした時に、すぐに食べきれなくて保存に困ったことはありませんか？

そこで、旬のおいしさを長持ちさせるための保存法を紹介します。なお、紹介する保存期間はあくまで目安ですので、早めに食べましょう。



トマトの保存方法

冷蔵の場合



【保存期間】7日から10日

肉厚なヘタ部分を下にしてポリ袋へ
高い気温で栽培された夏野菜は寒さに弱いことから、キッチンペーパーで包むのがポイントです。肉厚で傷みにくいヘタ側を下にして、1個ずつキッチンペーパーで包んでからポリ袋に入れ、野菜室で保存しましょう。冷やしすぎると甘味が弱くなるので常温保存でもよいですが、気温の高くなる5月から9月にかけては野菜室に入れて保存を！

冷凍の場合



【保存期間】2カ月

ヘタ付きのまま丸ごと冷凍する
切り口から劣化しやすいので、トマトもミニトマトもヘタ付きのまま丸ごと冷凍用保存袋に入れて冷凍します。保存後に再度使用する際は、5分ほど室温に置けば、そのまま切ることができ、水にさらせば皮がツルンときれいにむけます。

なすの保存方法

冷蔵の場合



【保存期間】1週間

冷やしすぎるとタネが黒くなるので注意
2本から3本ずつキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存します。冷やしすぎると低温障害を起こしてタネが黒く変色してしまいますので、なるべく早めに食べるように心がけましょう。

冷凍の場合



【保存期間】2カ月

生のまま丸ごと冷凍する
なすはカットするとそこから劣化が進んでしまいます。冷凍保存する場合は丸ごと冷凍用保存袋に入れて冷凍することで、長期保存が可能になります。使用時には5分ほど室温に置けば、そのまま炒め物や煮物に使えます。解凍後に水気を絞ればお浸しとして生でも食べられます。

ゴーヤーの保存方法

冷蔵の場合



【保存期間】1週間

傷みやすいワタとタネを取って保存する
ゴーヤーはワタの部分に水分が多く、そのまま保存してしまうとワタから劣化が進みます。そこでゴーヤーを縦半分に切ってワタとタネをスプーンできれいに取り除き、切り口の水分をキッチンペーパーで拭き取ります。その後、切り口をラップで包み、下にして野菜室で保存しましょう。

冷凍の場合



【保存期間】1カ月

食べやすく切って冷凍する
食べやすく輪切りや薄切りにして冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍します。凍ったままでも炒め物やマリネに使え、自然解凍をして水気を絞ればお浸しにもなります。苦味が気になる場合は、塩もみしてから冷凍するのがおすすめです。

ピーマンの保存方法

冷蔵の場合



【保存期間】2週間

3個から4個ずつペーパーで包んでポリ袋へ
3個から4個ずつキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存します。赤ピーマンは緑ピーマンが熟したもので、緑ピーマンに比べて日持ちがしないので、早めに使い切りましょう。同様の保存方法の場合は、赤ピーマンの保存期間は1週間です。

冷凍の場合



【保存期間】2カ月

生のまま丸ごと冷凍する
ピーマンは丸ごと冷凍用保存袋に入れて冷凍。カットするよりも劣化が少なく、おいしく保存できます。室温で5分ほど置けば、そのまま切れるので便利。自然解凍をして水気を絞ればお浸しになります。カットしていると保存期間は1カ月程度です。

パプリカの保存方法

冷蔵の場合



【保存期間】7日から10日

ワタとタネを取って保存する
パプリカは水分が多いワタから傷むので、縦半分に切ってワタとタネを取り除きます。水気に弱いため切り口の水分をキッチンペーパーでしっかりと拭き取ってから、乾燥を防ぐためにラップで包むのがポイント。丸みがある方を下にするすると重さで傷みやすくなるので、切り口を下にして野菜室で保存しましょう。

冷凍の場合



【保存期間】1カ月

食べやすく切って冷凍する
パプリカは細切りや乱切りなど、食べやすく切ってから冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍します。凍ったまま炒め物やマリネに、また、自然解凍をして水気を絞ればお浸しとしても便利に使用できます。赤・黄パプリカをミックスして冷凍すると調理時に便利です。

オクラの保存方法

冷蔵の場合



【保存期間】1週間

ペーパーでまとめて包んでからポリ袋へ
オクラはまとめてキッチンペーパーで包んでポリ袋に入れ、野菜室で保存しましょう。

冷凍の場合



【保存期間】2カ月

冷凍すれば産毛が取れて使いやすい
オクラは丸ごと冷凍用保存袋に入れて冷凍します。冷凍することで産毛が取れるので板ずりの必要がなく、凍ったまま刻めば美味にもなり、生のままでも食べられます。煮たり揚げたりと凍ったまま調理ができるのも便利。

とうもろこしの保存方法

冷凍の場合



【保存期間】2カ月

皮付きのまま丸ごと冷凍する

とうもろこしは収穫後から時間が経つにつれて栄養価と甘味が落ちてしまうので、長期保存するのなら冷蔵ではなく冷凍がおすすめです。ヒゲと外側の汚れている葉を数枚取り除き、そのまま冷凍用保存袋に入れて空気を抜いて冷凍します。使用時には凍ったまま熱湯で茹でるか、電子レンジで加熱調理しましょう。

メロンの保存方法

冷蔵の場合



【保存期間】3日間

タネとワタを取って野菜室で保存

メロンは水分が多いタネとワタから傷みます。食べやすい大きさに切り分けてタネとワタを取り、空気が入らないように切り口にラップを被せた後、ポリ袋や保存容器に入れます。冷えずぎると甘味が減ってしまうので、野菜室で保存しましょう。
※丸ごとの場合は、食べ頃になるまで常温で保存し、食べる2時間から3時間前に冷蔵庫で冷やします。なお、食べ頃のものは常温だと過熟してしまうので、注意しましょう。

冷凍の場合



【保存期間】1カ月

バラバラに凍らせてから冷凍用保存袋へ
皮をむいて、食べやすくひと口サイズに切ります。金属トレイにラップを敷き、その上にメロンを並べてラップで覆ってから冷凍しましょう。バラバラに凍結させてから冷凍用保存袋に入ると、くっつかずに食べやすくなります。

すいかの保存方法

冷蔵の場合



【保存期間】3日間

切り口をラップで覆って野菜室へ

すいかの保存に適した温度は10度から15度。冷えずぎると甘味がなくなってしまうので、切り分けたものは空気が入らないように切り口にラップをかぶせ、ポリ袋に入れてから野菜室で保存しましょう。
※丸ごとなら常温保存を。過熟しないので涼しい場所なら2週間ほど持ちます。食べる1時間前に冷やしましょう。

冷凍の場合



【保存期間】1カ月

食べやすく切って冷凍する

皮とタネを取って食べやすく切ります。金属トレイにラップを敷いて並べ、ラップをかぶせてから冷凍しましょう。バラバラに凍結させてから冷凍用保存袋に入るとくっつかずに食べやすくなります。スモージーやシャーベットにも便利に活用可能。

バナナの保存方法

冷蔵の場合



【保存期間】10日間

1本ずつラップで包みポリ袋に入れる

バナナは常温だと過熟してすぐにやわらかくなってしまふので、1本ずつラップで包みポリ袋に入れて野菜室に保存しましょう。皮が黒くなくても実の熟成は進みません。
※常温保存の場合は、S字フックなどを利用して房を吊ると傷みにくく長持ちします。吊るさいと下になった部分が重みで黒く傷みやすくなります。

冷凍の場合



【保存期間】1カ月

輪切りにして冷凍用保存袋に並べる

皮をむき輪切りにして、重ならないように冷凍用保存袋に並べ冷凍します。凍ったままでスモージーに、半解凍でシャーベットとして楽しめます。

暑い日も快適クッキング
火を使わない夏野菜レシピ

鶏むね肉と夏野菜のレンジ蒸し



真夏にキッチンで火を使って料理をするのは憂鬱なもの。火を使わずに電子レンジで簡単にできる、夏野菜を使用したレシピを紹介します。

材料(2人前)

鶏むね肉	1枚(約200グラム)	パセリ(みじん切り)	適宜
なす	1本	[A]	
ズッキーニ	2分の1本	酒	大さじ1
ミニトマト	5個	片栗粉	大さじ2分の1
ピザ用チーズ	30グラム	塩・こしょう	各少々
ポン酢	適量		

作り方



各食材の厚さを同じくらいにそろえると加熱ムラがなくなります。



順に並べることで見た目も鮮やかになるほか、鶏むね肉のうま味が野菜に染み込んでおいしく仕上がります。



1

皮を取った鶏むね肉を繊維に沿って薄いそぎ切りにして、[A]をもみ込みます。なすとズッキーニは5ミリメートル幅の斜め薄切りにし、ミニトマトは横半分に切ります。

2

耐熱皿に鶏むね肉となす、ズッキーニを順に並べて、ミニトマトとチーズを載せます。

3

ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600ワット)で7分から8分加熱します。ポン酢をかけ、彩りにパセリを散らせば完成です。

今回保存術とレシピを教えてくれたのは

監修者プロフィール

料理研究家・ラク家事アドバイザー 島本美由紀



実用的で手軽に作れる料理レシピの考案はもちろん、エコの視点から食品保存や冷蔵庫収納のアイデアも提案。食品ロス削減アドバイザーとしても活動し、雑誌やテレビなどのメディア、講演会を中心に活躍。『野菜保存のアイデア帖(バイナターナショナル)』『野菜が長持ち&使い切るコツ、教えます!(小学館)』など、著書は60冊を超える。

詳しくはこちら▼



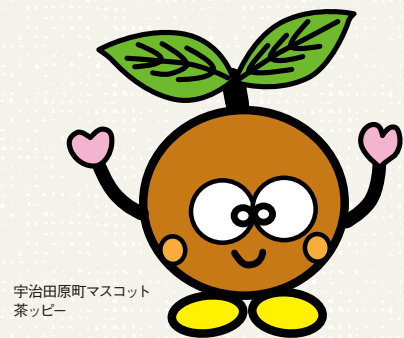
ふるさと給食自慢。

日本全国で提供されている学校給食のメニューの中から、その土地で親しまれている郷土料理や食材などを取り入れたものを紹介。その地域ならではの食の連載をお届けします。



郷土料理や地場産の食材を使った献立メニュー。茶の香ごはんは茶汁、宇治田原野菜の柿酢えと鶏の古老柿だれに柿のデザートが付いた給食です。

本来の茶汁は、具材と味噌にほうじ茶を注いで作る郷土料理ですが、学校給食では子どもたちが食べやすいよう工夫され、煮出したほうじ茶のほかにカツオだしも使われています。具はひと口大の真ダラ、お麩、白ネギ、小松菜です。また、茶汁のほかに、茶摘みの時期に生の茶葉で作る「新茶葉のかきあげ」、水出した煎茶で炊いた「茶の香ごはん」、茶がらとちりめんじゃこ、生姜を合わせて煎った「茶の葉ふりかけ」なども人気です。町のマスコットである「茶ッピー」にちなみ、こうしたお茶を使った献立を「茶ッピーランチ」と呼んでいます。



宇治田原町マスコット
茶ッピー



学校給食として出される茶汁は、町制施行60周年記念献立として考案されたメニューの一つです。郷土料理や地場産の食材を取り入れた献立で、児童・生徒に「宇治田原町の食文化」を伝えたいと考え、町内の食生活改善推進員協議会とともに検討を重ねました。

第3回

京都府宇治田原町の 学校給食 茶汁

地場産のお茶を使った 郷土料理を味わう給食

(宇治田原町立学校給食共同調理場)

日本緑茶発祥の地といわれる京都府綴喜(つづき)郡宇治田原町。京都府内でも宇治茶の主産地として知られており、町内には茶畑が広がっています。地元の学校給食では、地場産のお茶を使ったさまざまな献立が並ぶそう。なかでも地域に根付いた郷土料理として愛されているのが「茶汁」です。



京都の郷土料理「茶汁」とは？

茶汁の歴史



昔から茶畑や山での仕事が多かった宇治田原町。そこでは、農作業の合間に屋外でも手軽に作る

ことのできる汁ものとして、飲むために持参していたほうじ茶を使用した茶汁を食べていました。お椀に味噌、身欠きニシンや乾燥タラといった持ち運びしやすい魚類、手近な畑でとれた青菜を入れ、そこに熱いほうじ茶を注いで完成です。味付けや具材は、各家庭や作る人によって多少異なります。今では茶汁を知らない人が多くなり、学校給食で初めて茶汁を食べたという子どもたちも多いそうです。

ほうじ茶の香ばしさが決め手！ 茶汁の実力



京都のほうじ茶とは、大きく育った茶葉の形を残したまま強火で焙煎したものを指します。茶葉やお茶の色は茶色で、燻したような香ばしい香りが魅力です。この香ばしさの元となる「ピラジン」という成分には、血流を良くする効果やリラックス効果があるといわれています。(監修：管理栄養士・国際中医薬膳師 清水 加奈子さん)

年に1度、「うじたわらの日」には、地域の人による「お茶のふるまい」が催され、地元の特産であるお茶について学びながら学校給食を味わうことができます。茶汁が初めて登場した時は、子どもたちが「いつものお味噌汁と違う!」「お茶の味がする」と喜んだそうです。古くから食べられてきた郷土料理や地場産の食材を取り入れ、地域の人々と一緒に考案された茶汁の給食。「祖父母と孫の間で“昔食べた茶汁”の話ができれば」という願いが込められています。



懐かしの給食の 「アレ」調査隊

File1 ソフトめん

給食ではおなじみだったけど、学校を卒業した今では縁が遠くなってしまった「アレ」について紹介します。今回のテーマは、うどんでもパスタでもない不思議な食感が人気だった「ソフトめん」です。

ソフトめんの正式名称は「ソフトスパゲッティ式めん」。1960年代、給食の主食はパンが中心でした。そこで、パン以外を給食の主食にするため開発されたのがソフトめんです。最初に東京都で採用され、その後関東地方や中部、中国地方へと広まったといわれています。原料は強力粉、食塩と水で、ゆでても伸びにくいのが特徴です。ミートソースをかけたり汁物に入れたりして食べられていました。

現在では、米飯給食が推進されていること、製造に時間と手間がかかることなどの理由から、ソフトめんが給食の献立に登場する機会は少なくなりました。しかし、今でも「給食で食べた懐かしい味」として根強い人気があります。また、滋賀県では家庭用ソフトめん「近江ソフトめん」が県内のスーパーマーケットや道の駅で販売されたり、レシピコンテストが開催されたりしています。

取材協力・写真提供／学校給食歴史館



ふるさと給食自慢。

日本全国で提供されている学校給食のメニューの中から、その土地で親しまれている郷土料理や食材などを取り入れたものを紹介。その地域ならではの食の連載をお届けします。

第4回

徳島県吉野川市の
学校給食

すだち酢 あえ



特産のすだちがたっぷり

昔から食べられている郷土の味

(吉野川市学校給食センター)

すだちの名産地として知られる徳島県。吉野川市でもすだちが盛んに栽培されており、特に美郷地区で多く収穫されています。特産のすだちを搾った果汁を「すだち酢」といい、すだち酢を使ったメニューとして学校給食で提供されているのが「すだち酢あえ」です。

吉野川市学校給食センターでは、子どもたちに地元の食材を食べしてほしいという想いから毎月19日を「ふるさと給食の日」として、徳島県産・吉野川市産の食材を多く取り入れた献立を提供しています。そこでは、地元の家庭ではおなじみの調味料「すだち酢」を使ったあえもの、「すだち酢あえ」も約2カ月に1度、学校給食に登場します。今回は、キャベツ、きゅうり、にんじんを食べやすい大きさに切り、すだち酢と米酢、砂糖、醤油を合わせたもので味付けしたすだち酢あえです。もやしやれんこんなどを入れたり、アクセントとしてすりごまを加えたりすることもあります。



ほかにも、給食ではそうめんの製造過程で出てくる「ふし(節)」を使った郷土料理「ふしめん汁」をはじめ、「ばら寿司」や「鶏肉のすだち風味」、「なると金時のみそ汁」や「れんこんのシャキシャキあえ」など、地元食材を使った人気メニューが並びます。調理員の方々は、「学校給食で地元の味を知って、好きになってほしい」と願いながら一生懸命作っているそうです。

徳島の郷土の味「すだち酢」とは？

すだち酢の歴史



徳島県産のすだちは、収穫量が全国1位(2017年産)。初夏から秋にかけて、果実のまま出荷されることの多いすだちですが、搾った果汁をすだち酢として保存することもある。徳島県では、すだち酢をさまざまな料理に使ってきました。あえものや酢の物にもすだち酢を活用しており、地元では定番の調味料となっています。

さわやかな香りが食欲をそそる！ すだち酢の実力



すだちは搾ったり輪切りにしたり果皮をすりおろしたりと、さまざまな形で料理を引き立てるほか、ジュースやお酒、紅茶に加えて飲むのもおすすめです。豊富なビタミンCを含み、肌荒れの改善と予防や疲労回復効果も期待できます。手近な野菜とあえるだけで完成するすだち酢あえは、さわやかな香りが食欲をそそり、夏の暑い時期でもさっぱりと食べられる優秀なメニュー。不足しがちな栄養を副菜で手軽に摂取できるのもポイントです。(監修：管理栄養士・国際中医薬膳師 清水 加奈子さん)

徳島県産のすだちは、収穫量が全国1位(2017年産)。初夏から秋にかけて、果実のまま出荷されることの多いすだちですが、搾った果汁をすだち酢として保存することもある。徳島県では、すだち酢をさまざまな料理に使ってきました。あえものや酢の物にもすだち酢を活用しており、地元では定番の調味料となっています。



さわやかなすだちの香りと味わいが引き立つすだち酢あえは、子どもたちにも先生にも人気のメニュー。子どもたちは「さっぱりしておいしい」と喜んで食べてくれるそうです。ふるさととの滋味が詰まった学校給食は、地域の食文化を次の世代に伝える役割も担っています。

懐かしの給食の「アレ」調査隊

File2 びん牛乳

給食ではおなじみだったけれど、学校を卒業した今では縁が遠くなってしまったさまざまな「アレ」についてご紹介します。今回のテーマは、見た目もノスタルジックでかわいらしい「びん牛乳」です。

戦後すぐの学校給食では、飲み物といえば脱脂粉乳をお湯で溶いたものが主流でした。牛乳が採用されはじめたのは、1958年以降から。牛乳の容器は、紙パックとびんに分かれており、紙パックが81.1%、びん牛乳が18.9%(2018年度)とびんの割合は年々減少しています。びん牛乳は、学校給食だと容器回収率が高いので、びんの再利用率も高くなるメリットもありましたが、運ぶには重く、落とすと割れて危険といったデメリットもありました。こうしたデメリット解消のために、現在は軽くて丈夫なびんを採用するメーカーがほとんどです。また、牛乳びんの紙製のふたをコレクションしたり、めんこのようにして休み時間にクラスメイトと遊んだりしていた人も多いのでは。しかし、ふたも紙製からポリキャップが主流となっています。ちなみに、長野県と福井県では現在も9割がびんで提供されています。

取材協力／学校給食歴史館



写真提供／(株)明治



写真提供／(株)明治

食を究めた
スペシャリストが教えます

達人 レシピ。

日本各地、旬の食材を提供する農家や漁師など、食のスペシャリストたちが、専門家だからこそ知っている秘伝のレシピを紹介。食材の味や、栄養を引き出し尽くす！達人ならではのレシピをお見逃しなく！



骨形成に！
ビタミンDと
カルシウム

「シラスには、骨形成に不可欠なビタミンDとカルシウムが豊富に含まれています。さらに、カルシウムの吸収を助けるマグネシウムも含まれているので、成長期のお子さんや更年期の女性におすすめです」（監修：管理栄養士・国際中医薬膳師 清水 加奈子さん）



食のスペシャリストが教える！

達人レシピ

生しらすの白ポン酢がけ

新鮮な生しらすの透き通った色つやを損なわない食べ方です。さわやかな柑橘の香りで、生臭さも解消できてさっぱり食べられます。



用意するもの(2人分)

- 生しらす…50グラム
- すだち、かぼすなど好みの香酸柑橘

みりん、酒…各大さじ2分の1
[A] 白だし…大さじ1
水…大さじ1



香酸柑橘の果汁を搾ります。



1を大さじ2とAを混ぜて、白ポン酢を作ります。小鉢によそった生しらすにかけて完成です。



白ポン酢に同量のオリーブ油を加えて、サラダ仕立てにしてもおいしく食べられます。



ここがポイント！

淡路の生しらすは、ベテランの職人が目利きした最高鮮度のもののみを使用しています！



なくそう！
食品ロス

生しらすは冷蔵では1日も保存できません。醤油漬けにして翌日までに食べるか、食べやすいよう小分けしてラップに包んで、冷凍保存するようにしましょう。

達人レシピ。

生しらす漁の達人



「瀬戸内海が育んだ海の宝石
鮮度抜群の生しらすを
お客様に」

淡路島岩屋漁業協同組合 岸本 保さん(兵庫県淡路市)

淡路島岩屋港でシラス漁が始まったのは1965年頃です。シラスは水揚げしてから数時間で鮮度が落ちる足の早い魚のため、当時は生で食べる文化がなく、天日干しや釜揚げ、佃煮に加工することで保存性を高めていました。しかし、生しらすの魅力を知る岸本さんは「生しらす本来のおいさとその目新しさを通じて、淡路島各港の自慢の魚を知ってもらうキッカケにしたい」という想いのもと、10年前から生しらすのブランド化を始めました。

「漁師が鮮度を優先して厳選したシラスだけを使い、市場を通さずに加工工場で急速冷凍することで、獲れたての鮮度のままお客様に提供でき、安心・安全・安定の3安を実現しています」と岸本さん。技術の進歩と淡路島の人々の努力と情熱が、おいしい「生しらす」を支えています。

食を究めた
スペシャリストが教えます

達人 レシピ。

日本各地、旬の食材を提供する農家や漁師など、食のスペシャリストたちが、専門家だからこそ知っている秘伝のレシピを紹介。食材の味や、栄養を引き出し尽くす！達人ならではのレシピをお見逃しなく！



第4回 きゅうり

代表的な夏野菜の一つであるきゅうりは、暑い夏に最盛期を迎えます。群馬県高崎市倉渕町で野菜作りに取り組む生産者団体「くらぶち草の会」が栽培するきゅうりは、一般的なものよりも皮が薄いため、パリッと歯切れが良くシャキシャキの食感。水分が豊富で夏の水分補給にも最適です。

きゅうり栽培の達人



「自然の恵みを活かし、 おいしいきゅうりを栽培」

くらぶち草の会

水野 宏泰さん(群馬県高崎市)

高地に位置する倉渕町は昼夜の寒暖差が大きく、おいしい野菜作りに最適な気候。また、農業や化学肥料などに頼らない有機認証を取得した畑で栽培しており、土には堆肥を使用することでコクとうま味のあるきゅうりに育ちます。一般的には生産性を高めるためにかぼちゃの根に接ぎ木をして栽培する方法が主流ですが、水野さんはきゅうり本来の味を追求するために、接ぎ木をしない「自根栽培」という方法を採用しています。

「ビニールハウスなどを使わない露地栽培のため、厳しい環境下での栽培になりますが、丈夫で元気に育つように手入れを欠かさず、安定しておいしいきゅうりを収穫できるように研究を積み重ねています」。好条件な環境と手間ひまを惜しまない栽培方法で育てられたきゅうりは、思わずガブッとかぶりつきたくなるほどみずみずしい食感です。

高血圧予防に カリウム！

「きゅうりは、体内のナトリウムの排出を促進し血圧を下げてくれるカリウムを含むので、血圧を気にされる方におすすめ。汗をかいて体内のカリウムを失いやすい夏には、積極的に食べたい野菜です」（監修：管理栄養士・国際中医薬膳師 清水 加奈子さん）



食のスペシャリストが教える！

達人レシピ

きゅうりとちくわの炒め物

生で食べるイメージが強いきゅうりですが、炒めものにも合います。みずみずしいけど水っぽくない、独特の食感に箸が進むこと間違いなし。



用意するもの(2人分)

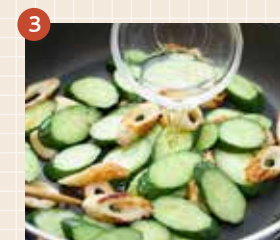
- きゅうり…2本
- ちくわ(小)…3本
- 油…大さじ2分の1
- 和風だしの素…小さじ1
- 塩、こしょう…適量



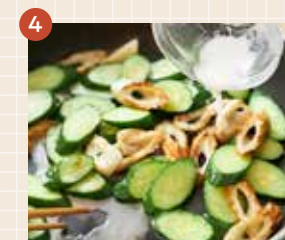
きゅうり、ちくわをそれぞれ5ミリメートルの厚さの斜め切りにします。



フライパンに油を熱し、1を加え、さっと炒めます。



和風だしの素、塩、こしょうで調味します。



アレンジとして、3に酒(大さじ2)を加え、水(大さじ3)で溶いた片栗粉(小さじ1)でとろみをつけてもおいしいです。



ここがポイント！

きゅうりのシャキシャキ感が残るよう、炒めすぎないようにしましょう。他にもきゅうり2本をじゃばら切りにし、食べやすい大きさにちぎってからしばらく置いたものに、すりおろしたんにく2分の1片とめんつゆ(3倍濃縮)大さじ1であえた即席あえものもおいしいです。



なくそう！
食品ロス

きゅうりは浅漬け、ぬか漬けなどの漬物にするのに相性の良い野菜。保存期間も延びるので、たくさんある時は漬物にするのも手です。

食を究めた
スペシャリストが教えます

達人 レシピ。

日本各地、旬の食材を提供する農家や漁師など、食のスペシャリストたちが、専門家だからこそ知っている秘伝のレシピを紹介。食材の味や、栄養を引き出し尽くす！達人ならではのレシピをお見逃しなく！

第5回 大葉

清々しい風味で料理にアクセントを付けてくれる大葉。中でも愛知県で生産されている大葉は、全国シェアの多くを占めています。やわらかい食味と強い香りが特徴で、食欲が落ちがちな夏に欠かせない食材の一つです。

大葉栽培の達人



「手間ひまをかけて作る めわらかく香り豊かな大葉」

JAひまわり つまもの部会 荒井 英之さん(愛知県豊川市)

「愛知県東三河地区では、半世紀以上前から大葉の栽培が始まっています。JAひまわりつまもの部会は1978年に発足し、2年前には設立40周年を迎えました」と話す荒井さん。40年以上安定した生産を維持するためにさまざまな困難があったそうです。

「大葉の旬は春から夏にかけてですが、一年を通じて収穫できるようにハウス栽培をしています。ハウス内では、暖房機以外にも炭酸ガス発生機やヒートポンプなどで環境を制御して、生育促進や病気の低減を図っています。昔は夜行性の害虫が大量に発生し、出荷量が減った時期もありました。その時は夜に電気をつけて、ハウス内の害虫を一匹ずつ手で捕って回っていました。現在は害虫を食べる益虫を使って野菜を守るなどして、農薬の低減にも取り組んでいます」

生産者さんの熱い想いと地道な努力が、風味豊かな大葉の安定生産につながり、料理の幅を広げ、食卓を彩ってくれています。



ビタミンAで 免疫力アップ

「大葉は、野菜の中でも群を抜いてビタミンAを多く含みます。ビタミンAは、のど、鼻の粘膜や皮膚の強化、免疫力増加に役立ちます。
(監修:管理栄養士・国際中医薬膳師 清水加奈子さん)



食のスペシャリストが教える！

達人レシピ

大葉のにんにく醤油漬け

夏の常備菜に。海苔の代わりにごはんのお供にすれば、おかわりが止まらなくなるほどのおいしさです。容器から取り出す時は、清潔なお箸や Tongue を使いましょう。



用意するもの(作りやすい量)

- 大葉…20枚
- にんにく…1片

- [A] ごま油…大さじ3
醤油…大さじ2
白ごま…大さじ1



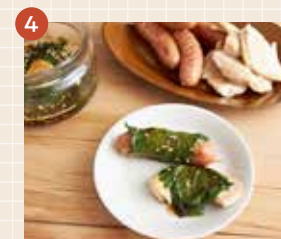
大葉は軸を切り、水洗いしキッチンペーパーで水気をしっかり取ります。にんにくは2ミリメートル程度の厚さにスライスします。



アルコール消毒した容器の中に大葉とにんにくを交互に重ね入れ、Aを加えます。



落とシラップをし、冷蔵庫で1時間以上漬けて味をなじませます。



ウィンナーソーセージや塩こしょうで焼いた鶏肉を巻いて食べるのもおすすめです。



ここがポイント！

一晩置くと味がしみてさらにおいしくなります！刻んで納豆や冷奴の薬味にしたり、パスタのトッピングにしたりと、いろいろな使い方ができる万能薬味です。



なくそう！
食品ロス

大葉に水分が残っていると傷むのが早くなるので注意しましょう。大葉とにんにくの香りが溶け込んだ漬け汁は、炒め物やチャーハンなどに使うとおいしくなります。